



Richtig aufgeweckt! Helfen sie Ihrem Kind zu einem guten Start in den Schultag.

Die Sommerferien sind vorbei und damit beginnt für Schüler wieder der „Ernst des Lebens“. Jetzt gilt es, um 8 Uhr hellwach und aufnahmefähig die Schulbank zu drücken. Viele Kinder und Jugendliche haben durch die langen Ferien den gewohnten Rhythmus verloren, sofern sie ihn vorher jemals gefunden haben. Müdigkeit und verminderte Aufnahmefähigkeit sind oft die negative Auswirkung. Dass müde Jugendliche aber keine Ausnahme sind, und was Sie tun können, um Ihrem Kind einen guten Start in den Tag zu ermöglichen, erklärt Ihnen das aXbo Team. Ab Oktober wird es für den aXbo Schlafphasenwecker kleinere Armbänder speziell für Kinder geben.

Wien, 29.08.08 – Nach mehreren Wochen Ferien, Sommer, Sonne und Toben müssen sich Kinder und Jugendliche wieder an frühes Aufstehen, Lernen und einen geregelten Tagesablauf gewöhnen. Manchen fällt das leichter, aber der Großteil der Jugendlichen tut sich beim Aufstehen schwer. So wird es schwieriger in der Leistungsgesellschaft der Erwachsenen zu bestehen. Tatsächlich haben Kinder und Jugendliche oft einen anderen Schlafrhythmus. Die Schlaftiefe nimmt morgens zu, somit auch die Wahrscheinlichkeit aus einer tieferen Schlafphase geweckt zu werden. Das Resultat: unausgeschlafene und antriebslose Kinder. Das Wissen um diesen biologischen Unterschied ist aber noch nicht weit verbreitet und so stoßen die lustlosen Jugendlichen oft auf Unverständnis.

Der Schlafrhythmus verändert sich mit dem Alter

Während Babys und Neugeborene etwa fünf Mal täglich schlafen und so auf bis zu 18 Stunden Schlaf kommen, sinkt das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter, bis es bei Senioren wieder zunimmt. Ein einjähriges Kind kommt mit rund 15 Stunden Schlaf aus, ein fünfjähriges benötigt nur noch neun bis 13 Stunden Schlaf und ein Kind im Grundschulalter braucht ungefähr acht bis zwölf Stunden Schlaf.

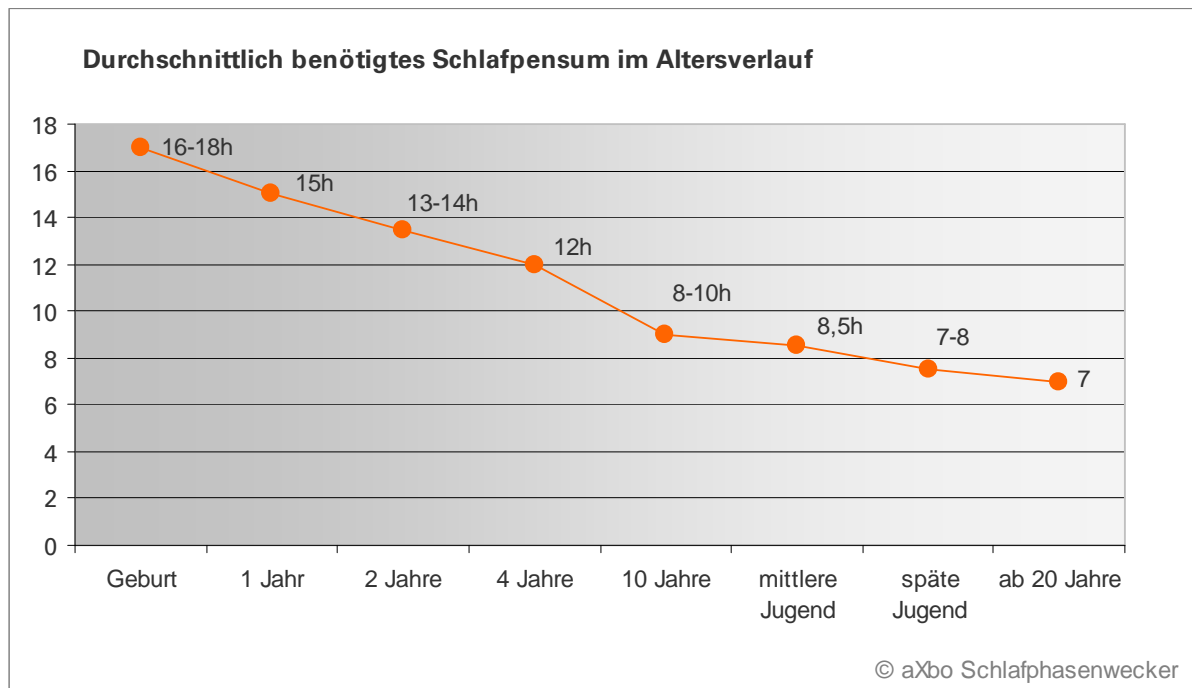
Menschen können generell in zwei Schlaftypen, so genannte „Lerchen“ oder „Eulen“ eingeteilt werden. Während Lerchen Frühaufsteher sind, die auch morgens schon topfit und hellwach Höchstleistungen erbringen können, kommen Eulen erst am Nachmittag oder Abend auf Touren. Dieses Schlafmuster kann sich im Leben eines Menschen ändern. Jugendliche sind aufgrund ihrer Hormonausschüttung prinzipiell eher Eulen und so hat die Morgenstund für sie wenig Gold im Mund.

„Schüler bis zum zwölften Lebensjahr sind noch eher Frühaufsteher und werden danach zu Eulen, also parallel zur Pubertät“, erklärt der Leipziger Biologe Prof. Dr. Christoph Randler. Dies liegt zum Einen daran, dass das Schlafhormon Melatonin in der Pubertät wesentlich später am Tag ausgeschüttet wird und somit auch späteres Einschlafen zur Folge hat. Der Abbau dieses Hormons findet parallel dazu auch zeitlich zurückversetzt statt. Zweitens rauben große geistige und körperliche Veränderungen während der Pubertät zusätzlich Kraft. So ist



es kein Wunder, „dass Kinder und Jugendliche ab zwölf bis 14 Jahren morgens Probleme haben, aus den Federn zu kommen. Um dies auszugleichen, schlafen sie dann am Wochenende oft deutlich länger und stehen viel später auf.“, so Randler weiter.

Kinder und Jugendliche brauchen durchschnittlich 9,5 aber zumindest 8,5 Stunden Schlaf. Schul- oder Arbeitsbeginn determinieren aber den morgendlichen Weckzeitpunkt und so ergibt sich eine vermutete Schlafzeit von nur rund 7,5 Stunden. Klar, dass unsere Kinder „dauerermüdet“ sind und sich dieses Defizit nicht positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirkt. Erst ab dem 20. Lebensjahr kommt man mit ca. sieben Stunden Schlaf aus.



Aufgeweckte Kinder – mit aXbo Wristbands for Kids

Ob Lerche oder Eule, ob jung oder alt, richtiges Geweckt-werden erleichtert den Start in den Tag. Das aXbo Team ist sich der Herausforderung bewusst, die jeden Menschen morgens, in stärkerem oder geringerem Ausmaß, erwartet: nämlich fit und leistungsfähig, gut gelaunt und hellwach aus dem Bett zu steigen. Um auch Kindern den Start in den Tag zu erleichtern wird es ab Oktober eigene aXbo Wristbands for Kids geben. Kleinere Armbänder in verschiedenen Farben ermöglichen auch Kindern ein angenehmes Tragen der Bewegungssensoren. Anhand der Körperbewegungen erkennt aXbo die unterschiedlichen Schlafphasen und bestimmt so den optimalen Weckzeitpunkt – innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit. So werden auch Kinder nicht aus einer Tiefschlafphase gerissen und können entspannt und mit neuer Energie in den Tag starten.



10 Tipps um Kindern das Schlafen zu erleichtern

Wie auch für Erwachsene gelten für Kinder Regeln der Schlafhygiene, die das Einschlafen und Durchschlafen erleichtern.

1. Eine Zimmertemperatur zwischen 16 und 18°C ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene optimal.
2. Vor dem Schlafengehen sollte – vor allem im Winter – gut gelüftet werden um sauerstoffreiche Luft ins Zimmer zu lassen.
3. Störende Geräusche und helles Licht erschweren das Einschlafen.
4. Bei Angst im Dunklen ist ein Nachtlicht jedoch willkommen. Eltern sollten bestehende Ängste vor dem Schlafen oder in der Dunkelheit unbedingt ernst nehmen.
5. Das Bett ist kein Spielplatz. Hier sollte weder getobt noch gelesen werden, es ist ausschließlich für das Schlafen reserviert.
6. Wildes Spielen, Sport oder emotionale Aufregung (Streit, Probleme) sollten in den Stunden vor dem Schlafen gehen vermieden werden, da Ihr Kind sonst zu unruhig ist um einzuschlafen.
7. Keine größeren Mahlzeiten oder koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafen gehen.
8. Regelmäßige zu-Bett-geh-Zeiten und Einschlafrituale, wie eine Geschichte vorlesen, ein Lied vorsingen oder ein Schlummertrunk (Früchtetee, Milch,...) helfen, sich auf das Schlafen einzustimmen.
9. Wenn Kinder oft nicht einschlafen können oder zu früh aufwachen, könnte es sein, dass sie weniger Schlaf benötigen. Das Mittagsschläfchen könnte dann bspw. gekürzt werden oder überhaupt ausfallen.
10. Vor allem kleinere Kinder, die vielleicht noch keinen geregelten Schlafrhythmus haben, sollten erst wenn sie wirklich müde sind ins Bett gebracht werden. Trotzdem gilt es einen möglichst regelmäßigen Ablauf von Schlafengehen und Aufstehen einzuführen.



Wie aXbo funktioniert

Ein guter Start in den Tag ist wichtig für Konzentration, Leistung und Erfolg. Mit aXbo ist das Aufwachen so sanft wie nie zuvor. Jeder Mensch durchläuft mehrere Schlafphasen pro Nacht in denen sich Tiefschlaf-, Leichtschlaf- und Traumphasen abwechseln. Jede dieser Phasen ist durch unterschiedliche Körperbewegungen gekennzeichnet. Alleine mittels dieser Aktivität werden die Schlafphasen voneinander unterschieden und so der optimale Weckzeitpunkt bestimmt. aXbo weckt Sie innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit, individuell, aus Ihrer optimalen Schlafphase. Das Resultat: Gesteigertes Wohlbefinden, erhöhte Vitalität und volle Leistungsfähigkeit bereits am Morgen. Renommierete Schlaflabore haben die positive Wirkung von aXbo wissenschaftlich belegt. aXbo – der perfekte Start in den Tag.

Erhältlich in Apotheken und online

Der Schlafphasenwecker kann online unter www.axbo.com zum Preis von 199,- Euro bestellt werden. In Österreich ist aXbo zusätzlich Apotheken, in allen Leiner und Kika Filialen, sowie im ausgewählten Elektrofachhandel erhältlich. In Deutschland ist der Schlafphasenwecker in gut sortierten Apotheken, sowie in über 100 Bettenstudios erhältlich. aXbo wird im Set für 2 Personen ausgeliefert.

Schenken Sie Ihrem Kind einen optimalen Start in den Tag!

Good morning. Every day.

Fotos & O-Töne zum Download:

Fotos in Druckqualität stehen online unter www.axbo.com zum Download zur Verfügung.

O-Töne auf www.axbo.com:

- Boris Eis, Erfinder des aXbo Schlafphasenweckers
- Prof. Dr. Jürgen Zulley, deutscher Schlafforscher der Universität Regensburg

Presseinformationen:

identum communications gmbh
Sabrina Maier, MA
maier@identum.at

A-1160 Wien, Sandleitengasse 32/1
Mobil: +43 699 1770 18 99
Tel: +43 1 480 22 71